

Allgemeine präventive Verhaltensregeln

- sorgfältige Zusammenarbeit bei der Umsetzung der vom Arbeitgeber (AG) vorbereiteten Präventions- und Schutzmaßnahmen, um mit den Risiken umzugehen, die mit der Durchführung des Dienstes in anderen Innen- und Außenumgebungen als den üblichen Arbeitsumgebungen verbunden sind.
- keine Verhaltensweisen anwenden, die eine Gefahr für Ihre eigene Gesundheit und Sicherheit oder die von Dritten darstellen könnten.
- vermeiden Sie in jedem Fall Orte, Umgebungen, Situationen und Umstände, von denen eine Gefahr für Ihre eigene Gesundheit und Sicherheit oder die von Dritten ausgehen kann.
- die Durchführung sämtlicher Arbeiten ist nur in geschlossenen Lokalen und nicht im Außenbereich erlaubt.

HINWEISE FÜR PRIVATE LOKALE

Im folgenden Abschnitt werden die wichtigsten Hinweise zu den hygienisch-sanitären Anforderungen an private Räume gegeben, in denen Arbeiter, die Heimarbeit verrichten sollen, arbeiten können.

Allgemeine Empfehlungen für Räumlichkeiten:

- Die Arbeiten dürfen nicht in technischen oder nicht bewohnbaren Räumen (z.B. Dachböden, Keller, Hütten, Garagen) durchgeführt werden;
- Angemessene Verfügbarkeit von Toiletten und Trinkwasser sowie das Vorhandensein von ordnungsgemäß gewarteten Installationen (elektrisch, thermohydraulisch usw.);
- Innenwandflächen dürfen keine Spuren von dauerhafter Kondensation (Schimmel) aufweisen;
- Die Räume, mit Ausnahme der Toiletten, Flure, Gänge, Treppenhäuser und Lagerräume, müssen eine entsprechende direkte natürliche Beleuchtung haben und zu diesem Zweck eine geeignete verglaste Oberfläche aufweisen;
- Die Räume müssen mit allgemeiner und örtlicher künstlicher Beleuchtung ausgestattet sein, um einen angemessenen Sehkomfort für die Bewohner zu gewährleisten.

Empfehlungen für natürliche und künstliche Beleuchtung:

- Es wird empfohlen, vor allem in den Sommermonaten die Fenster abzuschirmen (z.B. durch Vorhänge, geeignete Verwendung von Rollläden usw.), um Blendung zu vermeiden und die direkte Sonneneinstrahlung zu begrenzen;
- Die allgemeine und spezifische Beleuchtung (Tischlampen) muss so beschaffen sein, dass eine ausreichende Beleuchtungsstärke und ein angemessener Kontrast zwischen dem Bildschirm und der Umgebung gewährleistet ist.
- Es ist wichtig, die Lampen so zu positionieren, dass Direktblendung und/oder Reflexionen sowie die Projektion von Schatten, die die Sehaufgabe bei der Arbeit behindern, vermieden werden.

Empfehlungen für natürliche und künstliche Belüftung:

- Ein natürlicher oder mechanisch belüfteter Luftaustausch sollte gewährleistet sein;
- Vermeiden Sie es, sich lästiger Zugluft auszusetzen, die einen begrenzten Bereich des Körpers betrifft (z.B. Nacken, Beine usw.);
- Die Klimaanlage, sofern vorhanden, sind normgerecht und regelmäßig zu warten; die Filtersysteme des Systems und etwaige Kondensatsammelbehälter sind regelmäßig zu überprüfen und zu reinigen und erforderlichenfalls zu ersetzen;
- Vermeiden Sie es, die Temperatur im Verhältnis zur Außentemperatur zu hoch oder zu niedrig (je nach Jahreszeit) einzustellen;
- das aktive und passive Einatmen von Tabakrauch zu vermeiden, insbesondere in Innenräumen, da er sehr gefährlich für die menschliche Gesundheit ist.

SICHERE NUTZUNG VON ARBEITSMITTELN/GERÄTEN

Folgende Punkte schildern die wichtigsten Hinweise zu den Anforderungen und zur korrekten Verwendung von Arbeitsmitteln/Geräten, mit besonderem Bezug auf diejenigen, die an Arbeitnehmer geliefert werden, die für Heimarbeit bestimmt sind: Notebooks, Tablets und Smartphones.

Allgemeine Hinweise:

- Bewahren Sie das Handbuch/die Anleitungen des Herstellers auf, damit Sie es leicht finden und konsultieren können;
- Lesen Sie die Gebrauchsanleitung/Bedienungsanleitung vor der Verwendung der Geräte, befolgen Sie die Anweisungen des Herstellers/Importeurs und beachten Sie die Informationen zu den Sicherheitsprinzipien;
- Es wird empfohlen, intakte elektrische Geräte ohne zugängliche stromführende Teile zu verwenden (z.B. Stromversorgungskabel mit beschädigter Isolierhülle, die die inneren Leiter sichtbar machen) und die Verwendung sofort einzustellen, wenn Funken, Rauch und/oder Brandgeruch entstehen, indem das Gerät ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen wird (falls angeschlossen);
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob die Ausrüstung, einschließlich der elektrischen Kabel und des Netzsteckers, unbeschädigt und in gutem Betriebszustand ist;
- verbinden Sie keine inkompatiblen Geräte oder Zubehörteile miteinander;
- Strom aus intakten Steckdosen und über die bereitgestellten Geräte (Anschlusskabel, Netzteile) aufladen;
- die Stromversorgungskabel so anordnen, dass die Stolpergefahr minimiert wird;
- schalten Sie das Gerät nach Abschluss der Arbeiten aus;
- prüfen Sie, dass alle Ausrüstungen/Geräte vom elektrischen System getrennt sind, wenn sie nicht benutzt werden, insbesondere über längere Zeiträume;
- Es wird empfohlen, die Geräte so zu platzieren, dass ihre Belüftung und Kühlung begünstigt wird (nicht abgedeckt und mit ungehinderten Belüftungsgittern) und sie im Falle einer anormalen Erwärmung nicht zu benutzen;
- Stecken Sie die Netzkabelstecker der Geräte in kompatible Steckdosen (z.B. polrichtige Stecker in polrichtige Steckdosen, Schukostecker in Schukosteckdosen). Verwenden Sie die Steckdose nur, wenn sie gut an der Wand verankert ist, und überprüfen Sie, ob der Stecker vollständig in die Steckdose eingesteckt ist, um einen zuverlässigen und optimalen Kontakt zu gewährleisten;
- Lagern Sie das Gerät an einem sicheren Ort, fern von Hitze- oder Zündquellen, vermeiden Sie es, die Kabel zu drücken und an den Verbindungsstellen zwischen Stecker und Kabel sowie zwischen Kabel und Stecker (dem Teil, der zum Anschluss des Geräts an das Netzkabel verwendet wird) zu biegen;
- führen Sie keine Reparaturen und Wartungsarbeiten im Selbststudium durch;
- der Schirm der Geräte besteht aus Glas/Kristall und kann bei einem Sturz oder nach einem starken Aufprall brechen. Wenn der Bildschirm zerbricht, vermeiden Sie es, die Glassplitter zu berühren und versuchen Sie nicht, das zerbrochene Glas aus dem Gerät zu entfernen; das Gerät sollte nicht benutzt werden, bevor es nicht repariert wurde;
- Batterien/Akkus dürfen nicht ins Feuer geworfen werden (sie können explodieren), oder zerlegt, geschnitten, zusammengedrückt, gebogen, durchstochen, beschädigt, manipuliert, in Wasser oder andere Flüssigkeiten eingetaucht oder diesen ausgesetzt werden;
- bei Auslaufen von Flüssigkeit aus den Batterien/Akkus ist der Kontakt der Flüssigkeit mit der Haut oder den Augen zu vermeiden; bei Kontakt ist der betroffene Teil sofort mit viel Wasser zu spülen und ein Arzt zu konsultieren;
- alle Störungen unverzüglich dem Arbeitgeber zu melden, wobei die Anlagen/Geräte abgeschaltet und vom elektrischen System getrennt bleiben;
- Machen Sie regelmäßig kurze Pausen, um den Blick vom Bildschirm zu nehmen und sich die Beine zu vertreten;
- Es ist eine gute Idee, während der Arbeit häufig die Position zu wechseln, wobei auch die extreme Wendigkeit von Tablets und Smartphones genutzt werden sollte, wobei die Möglichkeit des Wechsels von Steh- und Sitzposition zu berücksichtigen ist;

- Vor Arbeitsbeginn ist der Bildschirm so auszurichten, dass die Position gegenüber natürlichen und künstlichen Lichtquellen so ist, dass keine störenden Reflexionen (z.B. wenn der Bediener mit dem Rücken zu einem unzureichend abgeschirmten Fenster oder unter einem Deckenlichtpunkt steht) oder Blendungen (z.B. Vermeiden Sie es, vor einem unzureichend abgeschirmten Fenster zu sitzen) entstehen;
- In einer korrekten Situation wird der Bildschirm senkrecht zum Fenster und in einem Abstand aufgestellt, um Reflexionen und Blendung zu vermeiden;
- Notebooks, Tablets und Smartphones verfügen über einen Bildschirm mit einer stark reflektierenden Oberfläche (glänzende oder glänzende Bildschirme), um eine optimale Farbwiedergabe zu gewährleisten; beachten Sie, dass die Verwendung solcher Bildschirme zu visueller Ermüdung führen kann:
 - o Passen Sie die Helligkeit und den Kontrast auf dem Bildschirm optimal an;
 - o während des Lesens oft den Blick vom Bildschirm nehmen, um auf weit entfernte Objekte zu starren, wie Sie es bei der normalen Arbeit an Ihrem Desktop-Computer tun;
 - o In allen Fällen, in denen die Zeichen auf dem Bildschirm Ihres Mobilgerätes zu klein sind, ist es wichtig, die Zeichen auf dem Bildschirm zu vergrößern und die Zoomfunktion zu nutzen, um Ihre Augen nicht zu überanstrengen;
 - o Arbeiten Sie nie im Dunkeln.

Anweisungen für die Arbeit mit Ihrem Notebook

Bei Aktivitäten, die das Schreiben oder Überarbeiten von langen Texten, Tabellen oder ähnlichem beinhalten, sollte das Notebook mit den folgenden Empfehlungen verwendet werden:

- Stellen Sie das Notebook auf einen geeigneten Ständer, der eine stabile Positionierung der Ausrüstung und eine bequeme Unterstützung der Unterarme ermöglicht;
- Der Arbeitssitz muss stabil sein und eine bequeme Position ermöglichen. Bei längerer Arbeit muss der Sitz abgerundete Kanten haben;
- es ist wichtig, mit einer bequemen Unterstützung für den Lendenbereich und auf einem nicht starren Sitz zu sitzen (falls erforderlich, leichte Kissen verwenden);
- Wenn Sie mit Ihrem Notebook arbeiten, lassen Sie Ihren Rücken mit Lendenwirbelstütze auf dem Sitz ruhen und vermeiden Sie es, ihn nach vorne zu beugen;
- Halten Sie Ihre Unterarme, Handgelenke und Hände bei der Benutzung der Tastatur in einer Linie, und vermeiden Sie es, Ihre Handgelenke zu beugen oder abzuwinkeln;
- Verwenden Sie eine stabile Arbeitsfläche mit einer Oberfläche mit niedrigem Reflexionsindex, die ausreichend hoch ist, um die unteren Gliedmaßen aufzunehmen und zu bewegen, wobei Positionsänderungen sowie das Eintreten des Sitzes und der Armlehnen, falls vorhanden, möglich sind und eine bequeme Anordnung des Geräts (Notebook), der Dokumente und des Zubehörs ermöglicht wird;
- Die Höhe der Arbeitsfläche und des Sitzes muss so sein, dass die Arm/Arm- und Bein/Oberschenkel-Ecken des Bedieners in der Sitzposition jeweils etwa 90° betragen;
- Die Tiefe der Arbeitsfläche muss so bemessen sein, dass ein ausreichender visueller Abstand zum Bildschirm gewährleistet ist;
- je nach Höhe und, falls erforderlich, um einen 90°-Winkel zwischen Bein und Oberschenkel zu erhalten, eine Fußstütze mit einem entsprechend großen Objekt erstellen.

Anleitung für die Arbeit mit Tablets und Smartphones

Tablets eignen sich vor allem für die E-Mail- und Dokumentationsverwaltung, während Smartphones vor allem für die E-Mail-Verwaltung und das Lesen kurzer Dokumente geeignet sind.

Bei der Verwendung von Tablets und Smartphones wird dies empfohlen:

- häufige Pausen einlegen, wodurch die ununterbrochene Schreibzeit begrenzt wird;
- Vermeiden Sie die Verwendung dieser Geräte zum Schreiben langer Texte;
- Vermeiden Sie es, diese Geräte beim Gehen zu benutzen, außer zur Beantwortung von Sprachanrufen, wobei die Verwendung des Headsets bevorzugt wird;
- Um Augenermüdung zu vermeiden, vermeiden Sie längere Lesetätigkeiten auf Ihrem Smartphone;

- regelmäßige Dehnungsübungen der Hand- und Daumenmuskulatur durchführen.

Hinweise zur sicheren Nutzung Ihres Smartphones als Mobiltelefon:

- Es ist gut, das Headset während der Anrufe zu benutzen, ohne die Lautstärke auf hohem Niveau zu halten;
- Schalten Sie das Gerät in Bereichen aus, in denen die Verwendung von Mobiltelefonen/Smartphones verboten ist oder in denen es Störungen oder gefährliche Situationen verursachen kann (in Flugzeugen, Gesundheitseinrichtungen, bei Brand-/Explosionsgefahr usw.);
- zur Vermeidung von potenziellen Störungen bei implantierten medizinischen Geräten die Anweisungen des zuständigen Arztes und die spezifischen Anweisungen des Herstellers/Importeurs des Geräts befolgen.

HINWEISE AUF DIE ANFORDERUNGEN UND DIE KORREKTE VERWENDUNG VON ELEKTRISCHEN ANLAGEN

Informationen über die Anforderungen und die korrekte Verwendung von elektrischen Installationen, elektrischen Geräten/Vorrichtungen des Benutzers, temporären elektrischen Anschlussvorrichtungen.

Elektrisches System

A. Anforderungen:

- 1) Die Komponente des verwendeten elektrischen Systems (Steckdosen, Schalter usw.) müssen frei von beschädigten Teilen erscheinen;
- 2) Die stromführenden, leitfähigen Teile dürfen nicht zugänglich sein (z.B. durch Anschlussdosen ohne verschließbaren Deckel oder mit beschädigtem Deckel, Steckdosen oder Schalter ohne einige Komponenten, freiliegende Kabelkanäle ohne verschließbaren Deckel oder mit beschädigtem Deckel);
- 3) Die Instrumente müssen trocken, sauber und frei von Funken, Brandgeruch und/oder Rauch sein;
- 4) Wird das Stromnetz in privaten Räumlichkeiten genutzt, müssen der Standort der Schalttafel und die Funktion der darin enthaltenen Schalter bekannt sein, um das Stromnetz im Notfall abschalten zu können;

B. Hinweise auf die korrekte Anwendung:

- 1) Die Bereiche vor den elektrischen Schalttafeln, Steckdosen und Schaltern müssen frei und zugänglich gehalten werden;
- 2) Vermeiden Sie die Ansammlung oder Platzierung von brennbaren Materialien (Papier, Stoffe, leicht entzündbare Kunststoffe, Plastiktüten usw.) in der Nähe von Systemkomponenten, insbesondere von Wandsteckdosen, um die Gefahr eines Brandes zu vermeiden;
- 3) es ist wichtig, Lampen, insbesondere Tischlampen, so zu positionieren, dass es keinen Kontakt mit brennbaren Materialien gibt.

Temporäre elektrische Anschlussvorrichtungen

(Verlängerungen, Adapter, Mehrfachsteckdosen, Kabeltrommeln usw.).

A. Anforderungen:

- 1) Vorübergehende elektrische Anschlussvorrichtungen müssen mit Angaben (Typenschild) versehen sein, die mindestens die Nennspannung (z.B. 220-240 Volt), den Nennstrom (z.B. 10 Ampere) und die maximal zulässige Leistung (z.B. 1500 Watt) angeben;
- 2) die zu verwendenden temporären elektrischen Anschlussvorrichtungen müssen intakt sein (der Kabelmantel, die Buchsen und Stecker dürfen nicht beschädigt sein), dürfen keine freiliegenden leitfähigen Teile (bei eingestecktem Stecker) haben, dürfen während des Betriebs keine Funken, keinen Rauch und/oder keinen Brandgeruch abgeben.

B. Hinweise auf die korrekte Anwendung:

- 1) Die Verwendung von temporären elektrischen Anschlussvorrichtungen sollte auf ein Minimum beschränkt werden und vorzugsweise nur dann, wenn keine nähere und geeignetere Steckdose zur Verfügung steht;
- 2) die Steckdosen und Stecker von elektrischen Geräten, provisorischen elektrischen Verbindungseinrichtungen und die elektrische Anlage müssen miteinander kompatibel sein (linienpolige Stecker in linienpoligen Steckdosen, Schukostecker in Schukosteckdosen) und die Stecker müssen im Betrieb vollständig in die Steckdosen gesteckt werden, um Beschädigungen der Steckdosen zu vermeiden und einen zuverlässigen Kontakt zu gewährleisten;

- 3) Vermeiden Sie Biegen, Quetschen, Ziehen von Verlängerungen, Steckern usw.;
- 4) die Stromkabel und/oder eventuelle Verlängerungskabel sorgfältig so anordnen, dass die Stolpergefahr minimiert wird;
- 5) Prüfen Sie immer, ob die zulässige Leistung der temporären elektrischen Anschlussgeräte (z.B. Mehrfachsteckdose mit 1500 Watt) größer ist als die Summe der Leistungsaufnahme der angeschlossenen elektrischen Geräte (z.B. 300 Watt PC + 1000 Watt Drucker);
- 6) Stellen Sie sicher, dass die provisorischen elektrischen Anschlussvorrichtungen während des Betriebs nicht besonders heiß sind;
- 7) die Kabel so weit wie möglich abrollen oder auf jeden Fall so anordnen, dass die größte freie Oberfläche zur Ableitung der bei der Verwendung entstehenden Wärme freiliegt.

INFORMATIONEN ZUM BRANDRISIKO FÜR HEIMARBEIT

Allgemeine Informationen:

- Halten Sie die wichtigsten Telefonnummern der nationalen und lokalen Rettungsdienste (VVF, Polizei, Krankenhäuser usw.) bereit;
- Achten Sie auf Koch- und Heizgeräte, die mit elektrischen Heizelementen mit sichtbarer oder offener Flamme ausgestattet sind (die mit festen, flüssigen oder gasförmigen Brennstoffen betrieben werden), da sie eine Brand- und Verbrennungsgefahr darstellen können. Außerdem ist zu bedenken, dass letztere einen angemessenen Luftwechsel für die Beseitigung der verbrannten Gase erfordern;
- das Rauchverbot, soweit vorhanden, zu respektieren;
- werfen Sie keine angezündeten Zigarettenkippen in Grünflächen, Töpfe mit Pflanzen und Abfallbehälter im Freien;
- behindern nicht die Fluchtwege und blockieren nicht das Schließen von Brandschutztüren.

Verhalten bei Brand:

- Ruhe bewahren;
- die vorhandenen Versorgungseinrichtungen (PCs, Heizungen, elektrische Geräte) deaktivieren und auch die Stecker ziehen;
- die Anwesenden innerhalb des Gebäudes oder auf den umliegenden Außenflächen warnen, um Hilfe bitten und, falls es als unmöglich erachtet wird, zu handeln, telefonisch (VVF, Polizei usw.) unter Angabe des Nachnamens, des Veranstaltungsortes, der Situation, des Gedränges usw. um Hilfe bitten;
- wenn es das Ereignis zulässt, unabhängig davon, ob Hilfe zur Verfügung steht oder nicht, versuchen Sie, den Brand mit den vorhandenen Löschmitteln (Wasser¹, Decken², Feuerlöscher³ usw.) zu löschen; - verwenden Sie kein Wasser zum Löschen des Brandes an Geräten oder Teilen der elektrischen Anlage oder zumindest, bevor Sie die Spannung von der elektrischen Schalttafel abgeschaltet haben;
- Wenn Sie das Feuer nicht löschen können, verlassen Sie den Veranstaltungsort (schließen Sie die Türen hinter sich ab, aber nicht mit einem Schlüssel) und warten Sie draußen auf Hilfe, die Ihnen den Weg weist;
- wenn es nicht möglich ist, das Gebäude zu verlassen, schließen Sie sich in einem anderen Raum ein, indem Sie die Tür mit feuchten Tüchern, falls vorhanden, blockieren, um die Diffusion von Rauch im Inneren zu verhindern, öffnen Sie das Fenster und signalisieren Sie Ihre Anwesenheit.

SICHERHEITS- UND GESUNDHEITSHINWEISE FÜR HEIMARBEIT IN PRIVATEN LOKALEN

Mit der Unterzeichnung dieses Dokuments bestätigt der Arbeitnehmer, dass er dessen Inhalt verstanden und zur Kenntnis genommen hat.

Der/die Arbeitnehmer/in (Zur Annahme)

_____ (Vor- und Nachname)

_____ (Unterschrift)

_____ (Datum)

Comportamenti di prevenzione generale

- cooperare con diligenza all’attuazione delle misure di prevenzione e protezione predisposte dal datore di lavoro (DL) per fronteggiare i rischi connessi all’esecuzione della prestazione in ambienti indoor e outdoor diversi da quelli di lavoro abituali.
- non adottare condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.
- in ogni caso, evitare luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella dei terzi.
- l’esecuzione di tutti i lavori “agili” è consentita solo in locali chiusi e non all’aperto.

INDICAZIONI PER LOCALI PRIVATI

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti igienico-sanitari previsti per i locali privati in cui possono operare i lavoratori destinati a svolgere il lavoro agile.

Raccomandazioni generali per i locali:

- le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili (ad es. soffitte, seminterrati, rustici, box);
- adeguata disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) adeguatamente mantenuti;
- le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);
- i locali, eccettuati quelli destinati a servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani-scala e ripostigli debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d’uso e, a tale scopo, devono avere una superficie finestrata idonea;
- i locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti.

Indicazioni per l’illuminazione naturale ed artificiale:

- si raccomanda, soprattutto nei mesi estivi, di schermare le finestre (ad es. con tendaggi, appropriato utilizzo delle tapparelle, ecc.) allo scopo di evitare l’abbagliamento e limitare l’esposizione diretta alle radiazioni solari;
- l’illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l’ambiente circostante.
- è importante collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolano il compito visivo mentre si svolge l’attività lavorativa.

Indicazioni per l’aerazione naturale ed artificiale:

- è opportuno garantire il ricambio dell’aria naturale o con ventilazione meccanica;
- evitare di esporsi a correnti d’aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.);
- gli eventuali impianti di condizionamento dell’aria devono essere a norma e regolarmente mantenuti; i sistemi filtranti dell’impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa, vanno regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti;
- evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna;
- evitare l’inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana.

UTILIZZO SICURO DI ATTREZZATURE/DISPOSITIVI DI LAVORO

Di seguito vengono riportate le principali indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di attrezzature/dispositivi di lavoro, con specifico riferimento a quelle consegnate ai lavoratori destinati a svolgere il lavoro agile: notebook, tablet e smartphone.

Indicazioni generali:

- conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il manuale/istruzioni per l'uso redatte dal fabbricante;
- leggere il manuale/istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo dei dispositivi, seguire le indicazioni del costruttore/importatore e tenere a mente le informazioni riguardanti i principi di sicurezza;
- si raccomanda di utilizzare apparecchi elettrici integri, senza parti conduttrici in tensione accessibili (ad es. cavi di alimentazione con danni alla guaina isolante che rendano visibili i conduttori interni), e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provvedendo a spegnere l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione (se connesse);
- verificare periodicamente che le attrezzature siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione;
- non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili;
- effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione;
- disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- spegnere le attrezzature una volta terminati i lavori;
- controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegate/i dall'impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi;
- si raccomanda di collocare le attrezzature/dispositivi in modo da favorire la loro ventilazione e raffreddamento (non coperti e con le griglie di aerazione non ostruite) e di astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento;
- inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili (ad es. spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko). Utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa a garanzia di un contatto certo ed ottimale;
- riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione);
- non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te;
- lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare le schegge di vetro e non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato;
- le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi;
- in caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi; qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico;
- segnalare tempestivamente al datore di lavoro eventuali malfunzionamenti, tenendo le attrezzature/dispositivi spenti e scollegati dall'impianto elettrico;
- è opportuno fare periodicamente delle brevi pause per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe;
- è bene cambiare spesso posizione durante il lavoro anche sfruttando le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta;
- prima di iniziare a lavorare, orientare lo schermo verificando che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare riflessi fastidiosi (come ad es. nel caso in cui l'operatore sia posizionato con

le spalle rivolte ad una finestra non adeguatamente schermata o sotto un punto luce a soffitto) o abbagliamenti (ad es. evitare di sedersi di fronte ad una finestra non adeguatamente schermata);

-in una situazione corretta lo schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra e ad una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti;

-i notebook, tablet e smartphone hanno uno schermo con una superficie molto riflettente (schermi lucidi o glossy) per garantire una resa ottimale dei colori; tenere presente che l'utilizzo di tali schermi può causare affaticamento visivo e pertanto:

- regolare la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale;
- durante la lettura, distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani, così come si fa quando si lavora normalmente al computer fisso;
- in tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi;
- non lavorare mai al buio.

Indicazioni per il lavoro con il notebook

In caso di attività che comportino la redazione o la revisione di lunghi testi, tabelle o simili è opportuno l'impiego del notebook con le seguenti raccomandazioni:

-sistemare il notebook su un idoneo supporto che consenta lo stabile posizionamento dell'attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci;

-il sedile di lavoro deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda. In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati;

-è importante stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare e su una seduta non rigida (eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi);

-durante il lavoro con il notebook, la schiena va mantenuta poggiata al sedile provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti;

-mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi;

-è opportuno che gli avambracci siano appoggiati sul piano e non tenuti sospesi;

-utilizzare un piano di lavoro stabile, con una superficie a basso indice di riflessione, con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo (notebook), dei documenti e del materiale accessorio;

-l'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90°;

-la profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo;

-in base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune.

Indicazioni per il lavoro con tablet e smartphone

I tablet sono idonei prevalentemente alla gestione della posta elettronica e della documentazione, mentre gli smartphone sono idonei essenzialmente alla gestione della posta elettronica e alla lettura di brevi documenti.

In caso di impiego di tablet e smartphone si raccomanda di:

-effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;

-evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi;

-evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali prediligendo l'utilizzo dell'auricolare;

-per prevenire l'affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo smartphone;

-effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).

INDICAZIONI RELATIVE A REQUISITI E CORRETTO UTILIZZO DI IMPIANTI ELETTRICI

Indicazioni relative ai requisiti e al corretto utilizzo di impianti elettrici, apparecchi/dispositivi elettrici utilizzatori, dispositivi di connessione elettrica temporanea.

Impianto elettrico

A. Requisiti:

- 1) i componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;
- 2) le sue parti conduttrici in tensione non devono essere accessibili (ad es. a causa di scatole di derivazione prive di coperchio di chiusura o con coperchio danneggiato, di scatole per prese o interruttori prive di alcuni componenti, di canaline portacavi a vista prive di coperchi di chiusura o con coperchi danneggiati);
- 3) le parti dell'impianto devono risultare asciutte, pulite e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo;
- 4) nel caso di utilizzo della rete elettrica in locali privati, è necessario conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e la funzione degli interruttori in esso contenuti per poter disconnettere la rete elettrica in caso di emergenza;

B. Indicazioni di corretto utilizzo:

- è buona norma che le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili;
- evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendio;
- è importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili.

Dispositivi di connessione elettrica temporanea

(prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.).

A. Requisiti:

- i dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt);
- i dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento.

B. Indicazioni di corretto utilizzo:

- l'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei;
- le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo;
- evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.;
- disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;
- verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. presa multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt);
- fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;
- srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

INFORMATIVA RELATIVA AL RISCHIO INCENDI PER IL LAVORO “AGILE”

Indicazioni generali:

- identificare il luogo di lavoro (indirizzo esatto) e avere a disposizione i principali numeri telefonici dei soccorsi nazionali e locali (VVF, Polizia, ospedali, ecc.);
- prestare attenzione ad apparecchi di cottura e riscaldamento dotati di resistenza elettrica a vista o a fiamma libera (alimentati a combustibili solidi, liquidi o gassosi) in quanto possibili focolai di incendio e di rischio ustione. Inoltre, tenere presente che questi ultimi necessitano di adeguati ricambi d’aria per l’eliminazione dei gas combustibili;
- rispettare il divieto di fumo laddove presente;
- non gettare mozziconi accesi nelle aree a verde all’esterno, nei vasi con piante e nei contenitori destinati ai rifiuti;
- non ostruire le vie di esodo e non bloccare la chiusura delle eventuali porte tagliafuoco.

Comportamento per principio di incendio

- mantenere la calma;
- disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine;
- avvertire i presenti all’interno dell’edificio o nelle zone circostanti outdoor, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l’impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (VVF, Polizia, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell’evento, situazione, affollamento, ecc.;
- se l’evento lo permette, in attesa o meno dell’arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l’incendio attraverso i mezzi di estinzione presenti (acqua, coperte, estintori, ecc.);- non utilizzare acqua per estinguere l’incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico;
- se non si riesce ad estinguere l’incendio, abbandonare il luogo dell’evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all’esterno l’arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni;
- se non è possibile abbandonare l’edificio, chiudersi all’interno di un’altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all’interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza.

ISTRUZIONI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA PER IL LAVORO “AGILE” IN LOCALI PRIVATI

Firmando il presente documento, il dipendente conferma di aver compreso e preso atto del suo contenuto.

Il dipendente

_____ (nome e cognome)

_____ (firma)

_____ (data)